

---

# “MOREIRA TEAM KICKBOXING”

---

PROJETO SOCIAL

## **1. CONTEXTUALIZAÇÃO**

“Moreira Team Kickboxing” é um projeto que nasceu em 2013, no Bairro Municipal do Alto da Loba e Bugio, a partir da própria população.

Na sequência de conversas e reuniões entre jovens residentes no Bairro, estes constataram a necessidade de ocupação do seu tempo, nomeadamente através do desporto.

O projeto “Moreira Team Kickboxing” é dinamizado e tem como responsável Elson Moreira – animador sociodesportivo de atividades com crianças e jovens, campeão nacional de Kickboxing na modalidade em Light Kick (2010), campeão nacional de Kickboxing na modalidade em K1 (2012), vice-campeão de Kickboxing em Low Kick (2011) e considerado “Atleta do ano” em 2010 pela Associação de Kickboxing de Lisboa.

Nascido e criado no Bairro do Alto da Loba é uma figura modelo, respeitada e reconhecida pelo seu percurso de vida profissional e excelente formação pessoal e social. Pela sua dinâmica e proatividade, apresentou proposta ao Centro Comunitário do Alto da Loba (CCAL) para que se desenvolvesse um projeto tendo por base o desporto, nomeadamente o kickboxing.

### **Parceiros**

O CCAL é um equipamento da Câmara Municipal de Oeiras que tem por missão o desenvolvimento e apoio a atividades que promovam a integração de população em situação de grande fragilidade socioeconómica. Pela sua missão, e tendo por base o pressuposto que só com o amplo envolvimento da sociedade civil é possível fazer verdadeiras transformações, prontificou-se a apoiar de imediato este projeto, na cedência de instalações e aquisição de algum material desportivo.

Este projeto tem ainda contado com o apoio, para a federação de alguns atletas, por parte da Associação Batoto Yetu, entidade que reconhece a importância da iniciativa e o poder que tem como ferramenta de promoção de inclusão e de estreitamento de laços com a população jovem.

Tem sido ainda realizada uma estreita articulação com a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Oeiras e com a Direção Geral de Reinserção Social, no sentido da integração de crianças e jovens em situação de risco, nesta atividade.

### **Kickboxing**

O Kickboxing é um sistema de Artes Marciais, cujas regras derivam da combinação de diversas técnicas de combate de uma variedade de outras disciplinas mais tradicionais, incluindo o Boxe, Kung Fu, Karaté e Tae Kwondo.

Através do Kickboxing é possível trabalhar e reforçar diversas competências e capacidades tais como:

- Condição Física,
- Coordenação motora,
- Defesa pessoal,
- Resistência,
- Autocontrolo,
- Autonomia,
- Liderança,
- Respeito pelo outro,
- Resiliência,
- Persistência,
- Autoconfiança.

Estudos mostram que praticantes deste desporto identificam um conjunto de competências mentais que acreditam estar associadas ao sucesso da prática da modalidade tais como: 1) O uso eficaz do falar consigo próprio, 2) relaxamento, 3) concentração elevada, 4) autorregulação da excitação, 5) a fixação de metas, 6) lidar com o ser atingido, e 7) imagens. Foram ainda identificadas três características psicológicas, consensualmente consideradas como contribuindo para o sucesso: 1) elevada autoeficácia, 2) elevada motivação e 3) a resistência mental (Tracey J. Devonport, 2006).

## **2. PROBLEMÁTICA**

O fenómeno do abandono escolar tem merecido ao longo dos anos especial atenção ao nível da investigação já que se verifica que este tem consequências prejudiciais não só no desenvolvimento do indivíduo como para a sociedade em geral.

Vários estudos referem as inúmeras sequelas deste efeito, sendo um fenómeno extremamente complexo e multidimensional. “O abandono escolar é, sem dúvida, um fenómeno sistémico. O Indivíduo; a Família; a Escola; o Meio Envolvente; constituem os quatro grandes subsistemas para análise e compreensão do abandono escolar, conceptual e teoricamente entendidos em interação ou considerados numa perspetiva ecológica”. PNAPAE, (2004; p.26), in Infocedi, Boletim de Centro de Estudos e Documentação Sobre a Infância do Instituto de Apoio à Criança.

Vários estudos têm constatado que, os adolescentes e jovens que abandonam a escola precocemente, com baixas habilitações e sem concluir o percurso formativo, mais dificilmente conseguem empregos bem remunerados, apresentam dificuldades interpessoais com maior tendência na adoção de comportamentos desviantes, assim como apresentam um nível de realização pessoal ou de bem-estar mais baixos, revelando ainda índices mais elevados de psicopatologia.

Através do análise do Relatório da União Europeia “Education and Training Monitor 2014” verifica-se que apesar do abandono escolar continuar a ser um fenómeno preocupante em Portugal, entre 2010 e 2013, existiu uma recuperação significativa, revelando os dados estatísticos uma redução de abandono escolar em indivíduos com idades compreendidas entre

os 18 e os 24 anos, de 28,3% para 18,9%. Não obstante, Portugal mantém a sua posição de destaque pela negativa, encontrando-se numa das posições com mais emergência deste fenómeno de entre os países da UE. Note-se que a média de abandono precoce na EU em 2013 foi de 12%, encontrando-se Portugal com uma taxa ainda superior.

A melhoria das condições de integração de crianças e jovens e das suas famílias, através da valorização e reforço de competências pessoais e sociais, bem como a promoção de aptidões de auto-organização e apoio ao estabelecimento de redes de interajuda, são algumas das estratégias que têm vindo a ser defendidas e adotadas.

Neste sentido, e tendo em consideração os dados apresentados, a aposta no desenvolvimento do Projeto “Moreira Team Kickboxing”, corresponde a uma estratégia de atuação no combate a este fenómeno através do empoderamento do Indivíduo, reforçando o envolvimento e a capacidade de intervenção da Família e Meio Envolve, em articulação com a Escola.

A prática do Kickboxing no Bairro do Alto da Loba, visa reforçar a credibilidade numa transformação a partir das expectativas, desejos e necessidades, assentando na intervenção personalizada e em grupo, a diferentes níveis, nomeadamente no que concerne à motivação pessoal, fortalecimento da autoestima, incentivo à descoberta de si próprio e do seu lugar na sociedade, envolvimento na comunidade e valorização da capacidade de tomada de decisão. O projeto pretende reforçar a identidade individual e de grupo, a capacidade de reflexão e de autocontrolo dos participantes, considerando-se que o seu desenvolvimento terá, também, impacto direto e indireto nas famílias.

### **3. OBJETIVO GERAL**

- Promover competências pessoais e sociais e a adoção de comportamentos saudáveis através da prática de atividade física - Kickboxing.

### **4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Do ponto de vista específico, o projeto visa:

1. Ocupar os tempos livres, não escolares, de crianças e jovens, 4 vezes por semana, através do desporto;
2. Constituir uma rede de apoio e interajuda, envolvendo os atletas, potenciada através de redes sociais como o Facebook e Whatsapp;
3. Contribuir para a redução do abandono escolar, junto de crianças e jovens participantes no projeto;
4. Potenciar o sucesso escolar junto de crianças e jovens, com mais de 7 anos.

### **5. DESTINATÁRIOS**

Crianças e jovens com idades compreendidas entre os 7 e os 30 anos.

## 6. AÇÕES

Apresenta-se abaixo quadro resumo com ações subjacentes ao desenvolvimento do projeto “Moreira Team Kickboxing”.

<b>Ações</b>	<b>Objetivos</b>
<b>Treinos de kickboxing (4 vezes por semana)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Promover a adoção de comportamentos saudáveis;</li><li>2. Ocupação dos tempos livres, não escolares, ao longo do ano;</li><li>3. Debater e refletir sobre questões relacionadas com a performance dos atletas;</li><li>4. Definir linhas de orientação consideradas como prioritárias para o desenvolvimento de cada participante.</li></ol>
<b>Torneios</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Participar em competições da modalidade;</li><li>6. Reforçar a motivação dos atletas e o estabelecimento de objetivos;</li><li>7. Captar talentos e promover a autoestima.</li></ol>
<b>Redes WhatsApp e Facebook</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>8. Constituir uma rede de apoio e interajuda;</li><li>9. Promover a coesão do grupo;</li><li>10. Divulgar o projeto</li></ol>
<b>Relatório e Registos fotográficos e audiovisuais do projeto</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>11. Registrar as iniciativas e facilitar a sua divulgação junto de outros jovens e da sociedade em geral.</li><li>12. Elaborar relatório anual</li></ol>

## 7. INDICADORES

- Nº de Crianças/Jovens participantes no Projeto;
- Nº de Crianças/Jovens integrados (a estudar/trabalhar);
- Nº de Crianças/Jovens com aproveitamento escolar;
- Resultados alcançados em torneios/competições.

## **8. METAS**

- 25 participantes no projeto;
- 80% de atletas integrados (a estudar /trabalhar);
- 70% de atletas com aproveitamento escolar.

## **9. PLANO DE AVALIAÇÃO DE IMPACTO**

Este projeto visa potenciar um conjunto de competências nomeadamente a capacidade de tolerância à frustração e a proatividade dos destinatários.

- Questionário de liderança;
- Questionário de resiliência.

## **10. PLANO DE COMUNICAÇÃO**

- Redes Sociais (Facebook, Whatsapp, etc.);
- Divulgação junto dos meios de comunicação da CMO;
- Plataforma PPL;
- T-shirts;
- Realização de demonstrações em feiras, exposições e eventos.

## **11. PLANO DE SUSTENTABILIDADE**

- Apoio de parceiros e stakeholders (CMO; Batoto Yetu, CPCJ Oeiras, Direção Geral de Reinserção Social, atletas, comunidade)
- Crowdfunding
- Venda de T-shirts
- Angariação de fundos em eventos (feiras, exposições, festas, etc.): venda de materiais/produtos/serviços.

## **12. CRONOGRAMA**

De segunda-feira a quinta-feira, entre as 19h e as 20h, ao longo do ano.

## **13. BIBLIOGRAFIA**

1 – Documento: “Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing” - Journal of Sports Science and Medicine (2006) 05, 99 – 107. Tracey J. Devonport.

2 – Site: <http://www.adcl.org.pt/observatorio/pdf/INFOCEDIn9Novembroabandonoescolar.pdf>

INFOCEDI, Boletim do Centro de Estudos e Documentação sobre a Infância do Instituto de Apoio à Criança.

3 – Documento: Documento síntese, Plano Nacional de Prevenção do Abandono Escolar, Ministério da Educação/Ministério da Segurança Social e do Trabalho, Março de 2004.

4 – Revista: “Fatores de Risco para o Insucesso Escolar: A Relevância das Variáveis Psicológicas e Comportamentais do Aluno” - Revista Portuguesa de pedagogia ANO 46-1, 2012, 127-143.

Rita Ramos Miguel, Daniel Rijo, Luiza Nobre Lima

5 – Revista: “Abandono Escolar Precoce e Comportamento Anti-Social na Adolescência: Dados de um Estudo Empírico” - Revista Portuguesa de pedagogia ANO 42-2, 2011, 187-198.

Maria da Conceição Taborda-Simões, António Castro Fonseca, Maria da Conceição Lopes

6 – Documento: Relatório Anual de Avaliação da Atividade das CPCJ

Avaliação da Atividade das Comissões de Proteção das Crianças e Jovens – Relatório Anual 2013